



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Wokstrimler med rød karry, citrongræs og kokosmælk

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

135 g basmatiris
1 stilk citrongræs
300 (450)* g strimler af skinkeinderlår
150 g cherrytomater
3 stk forårsløg
¾ fed hvidløg
½ pakke rød karrypaste
½ pakke tomatpuré
2 dl kokosmælk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Fjern et eller to af citrongræssets yderste grove blade. Hak den hvide del af citrongræsset.
- 3 Varm ½ spsk olie i en wok eller en stor pande ved kraftig varme. Brun kødet 1-1½ min. ved kraftig varme, lad det danne skorpe, før det vendes. Tag kødet op på en tallerken og krydr det med salt og peber.
- 4 Skyl og halvér cherrytomater. Skyl og hak forårsløg. Pil hvidløg og hak det fint.
- 5 Svits karrypasta, hvidløg og hakket citrongræs i wokken **TIP:** Hvis du ønsker en mildere smag skal du reducere mængden af karrypasta og svitse det grundigt. Tilsæt tomatpuré og kokosmælk og lad det simre ca. 2 min. Tilsæt cherrytomater og forårsløg og det stegte kød. Lad retten blive gennemvarm og smag til med ½ tsk sukker, salt og peber.
- 6 Servér med ris til.

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.011 kj / 720 kcal (3.343 kj / 799 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	30,1 (31,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	21,1 (21,7)* g
Kulhydrat	69,5 (69,6)* g
heraf sukkerarter	6,7 g
Protein	42,6 (58,7)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	3,8 g